

AÇÚCAR: SABEMOS O QUANTO ESTAMOS CONSUMINDO?

Coordenador: JUSSARA CARNEVALE DE ALMEIDA

Introdução: Com o propósito da indústria alimentícia de criar produtos industriais prontos para o consumo, tem se observado aumento do consumo de alimentos industrializados, em especial, ultraprocessados. Contudo, esses alimentos possuem alta densidade calórica, devido a grande quantidade de açúcar e gorduras. No entanto, o alto consumo de açúcares está associado a um elevado risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis como diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares. O Guia alimentar para a população brasileira orienta a redução no consumo de alimentos ultraprocessados devido sua composição nutricional, às características que os associam ao consumo excessivo de calorias e ao impacto que suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo têm sobre a cultura, a vida social e sobre o meio ambiente. Esta oficina levará o público alvo a conhecer a quantidade de açúcar nos alimentos, com o intuito de favorecer para escolhas alimentares mais adequadas e também propiciará a divulgação das diretrizes do Guia Alimentar para alimentação saudável para a população brasileira. Objetivo: Demonstrar e discutir a respeito da quantidade de açúcar presente nos principais alimentos industrializados e seu desfecho de saúde e complicações. Métodos: Foram selecionados alimentos ultraprocessados comumente consumidos por universitários. Para as informações nutricionais referentes às quantidades de açúcar, foram utilizados os rótulos dos próprios alimentos pré-selecionados os quais foram pesquisados em um supermercado de Porto Alegre/RS. Para a elaboração do material proposto, foi reservado o Laboratório de Técnica Dietética da Universidade Federal do Rio Grande do Sul e foram adquiridos tubos plásticos, dos quais, cada um possui capacidade máxima de 33g de açúcar refinado. O açúcar foi pesado em balanças alimentares de precisão e distribuído nos frascos conforme quantidades de cada alimento. Resultado Parcial: Material didático com a quantidade de açúcar presente em cada alimento pré-selecionado que será utilizado para a ministração da oficina e posteriormente, servirá como material educativo e de apoio na conduta nutricional direcionada à pacientes com diabetes melito tipo 2 atendidos em um ambulatório do Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA). Perspectiva: Demonstrar a quantidade de açúcar extrínseca presente nos alimentos os quais são consumidos diariamente e educar o público alvo quanto às suas escolhas alimentares.